

CONGRESSO IGT DE GESTALT-TERAPIA

Gestalt-Terapia e relações humanas em um mundo em transformação Eixo Temático: 1. Gestalt-Terapia, Tecnologia e Interações Humanas

Quando a dor vira campo: o luto como experiência afetiva na clínica gestáltica

Resumo

Este trabalho apresenta uma reflexão sobre o luto sob a perspectiva da Gestalt-terapia, articulando uma experiência clínica nascida de uma vivência pessoal, elaborada a partir do compartilhamento de tal processo em uma rede social profissional e as repercussões de tais eventos dentro da prática clínica. Parte-se de uma revisão breve e crítica das contribuições da psicologia sobre o luto, deslocando o foco para a dimensão relacional, sensível e singular do sofrimento. Apresenta-se a clínica gestáltica como espaço de escuta estética e ética, que sustenta a experiência do luto como gestalt inacabada, mobilizando o corpo, a figura e o fundo do campo existencial. Aborda-se a potência do vínculo terapêutico e as tensões específicas do luto em territórios vulneráveis, enfatizando o caráter coletivo e político da dor. Reflete sobre o corpo enlutado e as possibilidades criativas da elaboração simbólica.

1. Introdução

Vivemos em um mundo em constante mutação: relações humanas cada vez mais mediadas por telas, deslocamentos afetivos intensificados pela aceleração da vida, e sofrimentos psíquicos que ganham novas configurações nas esferas pública e íntima. O luto, nessa paisagem, também se transforma — deixando de ser apenas um processo individual para tornar-se uma experiência que atravessa territórios sociais, culturais e digitais.

Neste contexto, a Gestalt-terapia, com sua escuta fenomenológica e sensível, mostra-se como um campo fértil para acolher esses modos contemporâneos de sofrer e de ressignificar perdas. O vínculo terapêutico, o corpo presente, a criação simbólica e a estética do cuidado tornam-se caminhos potentes para sustentar a dor do que falta e do que já não é.

Esta apresentação não nasce apenas da teoria, mas de uma travessia íntima, marcada pela perda de minha irmã e minha tia, em pouco menos de dois anos. É desse lugar, entre o rasgo da ausência e a delicadeza do vínculo, que brota a necessidade de pensar o luto não como patologia, mas como um processo profundamente humano, poético e relacional. A

clínica, nesse contexto, não é um lugar de conserto, mas de presença. E é a partir da Gestalt-terapia que encontrei um solo fértil para sustentar a dor que resiste ao tempo e às palavras.

Neste trabalho, proponho refletir sobre o luto como uma experiência de campo, onde figura e fundo se alternam na medida daquilo que a vida nos pede: presença, escuta, tempo. Mais do que elaborar uma dor, o luto convoca o sujeito a habitar a ausência, a encontrar sentido naquilo que foi interrompido, a reinventar-se diante do que se foi. A clínica gestáltica oferece não um manual, mas um lugar de acolhimento estético e ético para que o sofrimento encontre forma, tom, ritmo e corpo.

A partir de minha própria iniciação clínica — nascida da dor e alimentada pelo cuidado — este trabalho busca percorrer os caminhos teóricos que sustentam a compreensão do luto na psicologia, articulando essas contribuições à abordagem gestáltica. A experiência vivida se transforma em território de investigação, escuta e partilha. O que proponho aqui não é uma resposta definitiva, mas uma pergunta viva: como acompanhar, com presença e sensibilidade, os enlutados em suas singularidades, especialmente em contextos contemporâneos onde a morte é banalizada e os rituais de despedida são negados?

Entre rupturas e reencontros, este projeto é também um gesto de amor. Um gesto de cuidado com aqueles que partiram, com aqueles que ficaram, e com todos que, assim como eu, seguem tentando dar forma à dor, sem anestesia, mas com afeto e verdade.

2. O luto na psicologia: breves referências históricas

O luto, como vivência psíquica e existencial diante da perda de alguém significativo, atravessa toda a história da humanidade e, desde os primórdios da psicologia como ciência, constituiu objeto de reflexão clínica e teórica. No entanto, a forma como o luto foi compreendido ao longo do tempo revela as marcas culturais, filosóficas e epistemológicas de cada época.

A primeira grande elaboração teórica sobre o luto na psicologia moderna aparece com Sigmund Freud, em seu ensaio *Luto e Melancolia* (1917). Para Freud, o luto é uma reação esperada diante da perda de um objeto amado, e seu curso natural consiste no desligamento progressivo da libido investida nesse objeto. Trata-se, portanto, de um processo doloroso, mas necessário, que permite ao ego recuperar-se da perda e investir em novos vínculos. Já a melancolia se configuraria como um luto patológico, em que a perda não é totalmente consciente, e o indivíduo dirige a agressividade ao próprio ego. Essa distinção influenciou por décadas os modos clínicos de lidar com a dor, muitas vezes confinando o luto a um tempo normativo de elaboração, dentro de uma perspectiva psicanalítica.

Bowlby (1980), criador da Teoria do Apego, inaugura uma nova compreensão do luto como resposta ao rompimento de vínculos afetivos primários. Protesto, desorganização e reorganização tornam-se estágios naturais desse processo,

profundamente dependente da história relacional de cada sujeito. O luto, então, passa a ser visto não apenas como sofrimento interno, mas como abalo na rede de segurança que sustenta o viver.

Kübler-Ross (1997), escutando pacientes terminais, oferece à psicologia e ao mundo um olhar mais humano sobre a morte. Suas cinco fases — negação, raiva, barganha, depressão e aceitação — embora amplamente difundidas, são menos uma receita e mais um convite à compreensão da multiplicidade dos afetos que habitam a perda. Sua obra inaugura uma ética da escuta que valoriza a palavra do indivíduo enfermo, a dor dos enlutados e a urgência de cuidar da travessia.

O século XXI assiste a um deslocamento importante: do luto como etapa para o luto como reconstrução de sentido. Neimeyer (2001), entre outros, propõe uma escuta que reconhece o caráter narrativo do sofrimento: perder alguém é perder também uma história compartilhada, um papel, um lugar no mundo. O luto exige, portanto, não só aceitação da ausência, mas a recriação de um mundo possível. Nesse contexto, a clínica se abre à poesia, à metáfora, ao silêncio que não se apressa — porque há perdas que não se encerram, mas se transformam.

Outros autores, como Colin Murray Parkes, trazem o conceito de oscilação, apontando que o luto se movimenta entre mergulhos na dor e impulsos de reconstrução. A travessia é disforme, e o tempo do luto é o tempo do corpo e do afeto. Como uma onda que recua e retorna, a dor da perda se inscreve na pele da existência, convocando a escuta terapêutica a uma ética do ritmo.

A psicologia contemporânea, ao se aproximar da antropologia, da arte e da espiritualidade, começa a enxergar o luto em suas múltiplas camadas: sociais, simbólicas, comunitárias. O luto não é só o silêncio do que se foi, mas o eco que permanece — na fotografia, na canção, no cheiro que retorna no meio da rua.

É nesse campo fértil de complexidade e sensibilidade que a Gestalt-terapia se insere. Reconhecendo que cada perda é única, e que cada enlutado é campo em movimento, a abordagem gestáltica oferece um espaço de presença estética, onde a dor pode se expressar sem pressa e onde o vínculo pode ser sustentado mesmo diante da ausência. Porque o que morre, não morre por inteiro — permanece, figura ou fundo, nos encontros que ainda virão.

3. O luto na Gestalt-terapia

Na perspectiva da Gestalt-terapia, o luto não é compreendido como uma fase linear ou algo a ser “superado”, mas como uma experiência que se desenha no campo entre a pessoa enlutada e seu mundo. Não se trata apenas da perda de alguém, mas de uma reorganização sensível de todo o existir. A ausência, nesse sentido, é presença reconfigurada — eco de um vínculo que insiste, mesmo sem corpo, em habitar a vida.

A Gestalt-terapia nos convida a abandonar as explicações prontas sobre o sofrimento e a nos abirmos para o modo como cada pessoa sente, expressa e atravessa sua dor. O luto se configura como uma gestalt inacabada, como aponta Jean-Marie Robine (2015) — uma experiência que pulsa à espera de forma. A escuta fenomenológica nos permite sustentar esse inacabado, sem querer encerrá-lo. Em vez de direcionar o cliente para a “aceitação” ou para algum tipo de encerramento, o terapeuta se propõe a estar com — com abertura, afeto e presença.

Perder é também se perder: de um cotidiano, de um papel, de um modo de habitar o tempo. A clínica gestáltica se faz campo onde essa desorientação pode ganhar voz, corpo, imagem. O luto é vivido no organismo como um todo — na respiração que muda, no silêncio que pesa, nas palavras que hesitam. A dor, longe de ser apenas sintoma, é linguagem. E como toda linguagem, pede escuta.

O psicoterapeuta, então, sustenta o campo junto ao cliente — não como quem conduz, mas como quem acompanha. Presença que não invade, mas acolhe. Escuta que não se apressa, mas se afina. A dor do luto pode se apresentar como tristeza, raiva, culpa, alívio ou confusão. Pode não se apresentar — e ainda assim estar ali, pulsando na entrelinha de cada fala. O compromisso ético do gestalt-terapeuta é o de não reduzir essa complexidade, mas honrá-la.

Signorini (2015), autora brasileira que vem dialogando com essa temática, defende uma clínica do luto que permita sofrer com dignidade. Ela nos convida a pensar o sofrimento não como patologia, mas como expressão legítima de uma relação que foi rompida — e que ainda reverbera. Rivera (2022), por sua vez, chama atenção para a estética do sofrimento, afirmando que a dor precisa de forma, de um contorno simbólico para se inscrever no mundo. Nesse sentido, a arte, o sonho, o gesto e o silêncio tornam-se possibilidades de expressão do que não cabe na linguagem ordinária.

Em minha experiência como psicoterapeuta e também como alguém atravessada por perdas profundas, percebo que o luto é um território que nos exige delicadeza. Não há manual, nem etapas fixas. Cada pessoa encontra seu caminho — ou se perde nele. E talvez a clínica seja esse lugar onde a gente pode, com alguém ao lado, se permitir perder um pouco mais, até que algo de si volte a respirar.

Nos territórios em que atuo — na clínica em Bonsucesso e em espaços comunitários da Baixada Fluminense —, o luto não é apenas íntimo. Ele é coletivo, cotidiano, marcado por ausências que não ganham nome nem rito. Há lutos silenciados pela violência, pela pobreza, pela ausência do Estado. A Gestalt-terapia, com sua ênfase na presença, no encontro e no respeito à singularidade, oferece um campo fértil para escutar essas dores e legitimá-las como parte da existência.

Estar com alguém em luto é aceitar caminhar por um chão que ainda está sendo construído. É reconhecer que há beleza mesmo nos escombros — e que é possível, com tempo e cuidado, transformar ausência em presença simbólica. Talvez não se trate de

“elaborar o luto”, mas de deixar que ele nos transforme. Porque no luto, assim como na clínica, algo morre — mas algo também nasce.

4. A clínica gestáltica como campo de escuta do sofrimento

A clínica gestáltica se fundamenta na compreensão do ser humano como um organismo em contato constante com seu meio, em um fluxo dinâmico e indissociável de figura e fundo. O sofrimento, nesse quadro, não é um dado estático, mas uma figura que emerge do fundo do campo existencial — um chamado, uma demanda para o cuidado da relação.

O trabalho clínico com o luto, então, requer uma escuta aberta e uma presença que acolha a totalidade da experiência. O terapeuta gestáltico não busca interpretar ou julgar, mas se dispõe a ser testemunha atenta das formas que o sofrimento assume. É a partir dessa escuta fenomenológica que o processo terapêutico pode surgir como um espaço de expressão, reconhecimento e transformação.

Essa escuta exige do terapeuta uma sensibilidade estética — um olhar atento para as nuances do corpo, do gesto, da palavra, do silêncio. É nesse “estar com” que se constrói um campo onde a dor pode ganhar forma e onde a ausência encontra ressonância, mesmo que não seja possível nomeá-la completamente.

Como afirma Zalcberg (2005), o encontro na clínica gestáltica é sempre um encontro singular, marcado pela presença ética e pelo reconhecimento da alteridade. No sofrimento do luto, esse encontro torna-se ainda mais precioso, pois há um deslocamento do normal, uma fissura que convoca o clínico a uma escuta mais cuidadosa, mais respeitosa, mais humana.

O corpo é o primeiro território onde o luto se manifesta. Na Gestalt-terapia, a atenção ao corpo é essencial para compreender o sofrimento na sua totalidade. O enlutado pode apresentar tensões, dores, alterações na respiração, fadiga e outras manifestações somáticas que expressam a dor da perda. O corpo guarda memórias afetivas e registra o impacto da ausência de formas que transcendem o discurso verbal.

Para Perls, Hefferline e Goodman (1997, p. 27), "Na teoria gestáltica, o organismo é uma totalidade auto-reguladora, que interage com o ambiente de modo criativo, buscando sempre restaurar o equilíbrio quando ele é perturbado."

O terapeuta atento ao corpo pode perceber essas expressões e convidar o cliente a explorá-las, ampliando a consciência e possibilitando a reintegração das sensações e emoções em um processo de autorregulação.

5. A potência do vínculo terapêutico no luto

No processo de luto, o vínculo terapêutico assume uma dimensão crucial. A presença do terapeuta, a disponibilidade para o encontro autêntico e a criação de um espaço seguro são elementos que podem facilitar a expressão e a elaboração do sofrimento.

A Gestalt-terapia enfatiza a importância do “contato” — a relação viva e imediata que se estabelece no aqui e agora. No luto, esse contato pode ser uma âncora, um porto onde o enlutado encontra acolhida para sua dor. O vínculo que se estabelece não visa eliminar o sofrimento, mas permitir que ele seja atravessado com suporte e dignidade.

Esse vínculo, segundo a abordagem gestáltica, é também uma experiência compartilhada, que mobiliza afetos, memórias e a presença do outro como figura no campo do sujeito. É no movimento dialógico que a experiência do luto pode ganhar nuances e se abrir para novos significados.

6. Luto em territórios vulneráveis: dor coletiva e escuta social

O luto não se manifesta apenas na esfera individual, mas também como fenômeno social e político, especialmente em contextos de vulnerabilidade. Nos territórios periféricos e marginalizados, onde a violência, a pobreza e a exclusão se fazem presentes, o sofrimento da perda é atravessado por múltiplas camadas de dor e silêncio.

Nesses contextos, o luto é frequentemente negado, invisibilizado ou subjugado, o que agrava o sofrimento e dificulta a possibilidade de elaboração. O trabalho clínico, então, precisa reconhecer essa dimensão coletiva do luto e abrir-se para uma escuta que acolha as vozes silenciadas.

A Gestalt-terapia comunitária, em diálogo com movimentos sociais, oferece caminhos para essa escuta ampliada, considerando os impactos sociais da perda e valorizando os ritos, as memórias e as resistências presentes nas comunidades.

7. Luto e criação simbólica: arte, memória e formas de elaboração

A elaboração do luto envolve a criação de novos sentidos e formas simbólicas. A arte, a narrativa, o sonho e a metáfora são caminhos privilegiados para dar voz ao que não pode ser dito diretamente.

Segundo Quadros e Prestrelo (2019, p. 864):

Ao afirmarmos a dimensão sensível da abordagem gestáltica, discutimos a articulação da sensibilidade e do cuidado como uma política ontológica, destacando a

responsabilidade que temos de produzir mundos com nossas práticas (2019, p. 864).

Na clínica gestáltica, o processo criativo é valorizado como expressão da potência vital que resiste ao vazio da perda. A criação simbólica permite que o sujeito reconfigure sua história e inscreva a ausência no tecido de sua existência, conferindo-lhe significado e possibilidade de continuidade. Essa dimensão estética do luto amplia o espaço da clínica, integrando corpo, emoção e simbolização em um movimento dialógico.

8. A experiência pessoal como solo de pesquisa: uma epistemologia sensível

Ao compartilhar minha própria vivência de luto — atravessada pela partida da minha irmã e da minha tia — em minha página profissional no Instagram, percebi algo profundamente tocante: muitas pessoas se reconheceram nas minhas palavras, nos silêncios que ecoavam entre os posts, nas imagens que tentavam dar forma ao indizível. O que começou como um gesto íntimo de expressão e cuidado se transformou em um campo de ressonância coletiva.

A partir dessas partilhas, notei um aumento significativo na procura por atendimentos voltados ao tema do luto. Pessoas em diferentes estágios da perda me procuravam, não apenas por se identificarem com o que vivenciei, mas por perceberem na minha escuta um lugar possível de acolhimento. Esse movimento confirmou para mim a potência clínica da presença sensível, mesmo nos espaços digitais.

Essa troca, por vezes silenciosa e sutil, me motiva a seguir trilhando o caminho da qualificação técnica e ética nesse campo tão delicado. Mais do que um nicho profissional, o luto se tornou um território de pesquisa, de elaboração contínua — também do meu próprio sofrimento. A escuta do outro se entrelaça com a minha escuta interna. Cada encontro terapêutico me atravessa, e ao mesmo tempo em que cuido, sou cuidada.

Ao compartilhar minha experiência pessoal de luto nas redes sociais — um gesto que seria impensável em outros tempos — percebi como o espaço terapêutico se expande, ultrapassa as fronteiras do consultório e encontra o outro no gesto ético de se mostrar. Esse movimento me conduziu a novas formas de relação com o sofrimento: relações que não negam a dor, mas a reconhecem como parte viva da existência.

Assim, este trabalho propõe uma escuta clínica do luto que se atualiza diante das transformações do mundo. Trata-se de pensar o luto como experiência relacional que exige um reposicionamento ético e estético da clínica — uma clínica que se deixa afetar, que se reinventa e que acompanha as novas formas de dor, amor e presença.

Considerações finais

Este projeto é um convite à presença sensível e ao cuidado ético diante do luto. Na Gestalt-terapia, o sofrimento não é um dado a ser eliminado, mas uma experiência a ser

atravessada e reconhecida. Entre a ausência e afetos, construímos juntos espaços de escuta, acolhida e criação.

Num mundo onde a morte é cada vez mais capturada por dispositivos técnicos e medicalizantes, urge uma clínica que resgate a potência do sensível. A proposta aqui é dar corpo a uma prática terapêutica que não se isola do mundo, mas o atravessa e se deixa atravessar por ele. Que compreenda o luto como um agenciamento sociotécnico-afetivo, como diria Mol (2002), e como um campo de cuidado que precisa ser narrado, cartografado, partilhado.

Que a clínica do luto possa se abrir cada vez mais para a complexidade humana, integrando o corpo, a emoção, o vínculo e a cultura, e que o caminho da pesquisa fortaleça essa sensibilidade, ampliando horizontes de cuidado e compreensão.

Referências

FREUD, S. Luto e Melancolia. In: Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud, v. XIV. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

BOWLBY, J. Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression. New York: Basic Books, 1980.

KÜBLER-ROSS, E. Sobre a morte e o morrer. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

MOL, Annemarie. *The body multiple: Ontology in medical practice*. Duke, 2002.

NEIMEYER, R. A. Meaning reconstruction & the experience of loss. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-terapia: excitação e crescimento da personalidade humana*. Rio de Janeiro: Summus, 1997. p. 27.

QUADROS, L. C. T; PRESTRELO, E, T. Nas trilhas do cuidado: a afirmação da dimensão sensível da experiência na abordagem gestáltica. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 864-879, 2019.

RIVERA, T. A estética do sofrimento: formas simbólicas e clínica do luto. *Revista Psicologia e Arte*, 2022.

ROBINE, J.-M. The unfinished gestalt of grief. In: *Gestalt Journal*, v. 29, n. 2, 2006.

SIGNORINI, I. O luto na clínica gestáltica: sofrer com dignidade. São Paulo: Summus, 2015.

ZALCBERG, M. Fenomenologia e clínica gestáltica. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2005.

